

# プロセスから見たバーンアウト —大学生スポーツ競技者を対象としたモデルの比較検討— Athletes' Burnout Process Model: Comparing Three Burnout Models for University Athletes

雨宮 怜 AMEMIYA, Rei

● 国際基督教大学大学院アーツ・サイエンス研究科  
Graduate School of Arts and Sciences, International Christian University



**Keywords** バーンアウト, スポーツ競技者, プロセス・モデル  
burnout, athletes, process model

## ABSTRACT

本研究の目的は、大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度（Burnout Scale for university Athletes：以下BOSA）を用いてスポーツ競技者のバーンアウトにおける生起プロセス・モデルの検討を行うことであった。調査対象者は、学生体育会所属の大学生288名であった。本調査において用いたBOSAの各下位尺度によるパス解析の結果、スポーツ競技者のバーンアウトプロセスにおいては、「個人成就感の欠如」→「チームの価値下げ」→「対人情緒的消耗」・「練習情緒的消耗」という一連のプロセスによってバーンアウトが進展するモデルが支持された。本研究の結果から、大学生スポーツ競技者のバーンアウトは、段階的なプロセスを経て進展することが明らかとなった。この結果をスポーツ競技者のバーンアウトの予防や進行を防ぐための指針とし、今後、効果的な介入方法の開発が求められる。

This study examined process models for burnout among athletes using the burnout scale established for university athletes. The subjects were 288 university athletes (males = 238, females = 50, mean age = 19.35, SD = 1.27) who participated in university club activities between April and August 2013. Previous studies have identified three burnout process models — Model 1: Burnout from Emotional Exhaustion to Lack of Accomplishment through Devaluation, Model 2: Burnout from Lack of Accomplishment to Emotional Exhaustion through Devaluation, and Model 3: Burnout from Devaluation to Emotional Exhaustion through Devaluation. Analyzing each path showed the second model to have higher fit indices than the other hypothesis models. It is assumed that the athletes' burnout is a gradual process, which proceeds from a “lack of personal

accomplishment” to “interpersonal exhaustion” and “emotional exhaustion for athletic practices” through “devaluation of club activities.” The results of this study will help in the development of more effective means of treating and preventing burnout among athletes.

## 1. 問題と目的

近年、スポーツ競技者の心理的な問題が報告されている。それらの報告によると、スポーツ傷害・外傷、チームメイトや指導者間における対人関係のトラブル、パフォーマンスの低下やキャリアアトランジション等の問題に起因して、様々なストレス反応が発生することが示唆されている（上野・清水，2011）。また同様に、スポーツ競技者のストレス反応だけではなく、心理・社会的な要因によって引き起こされる自殺の問題は、少なからず全世界で報告されており、それは日本人スポーツ競技者においても例外ではない。そのため、一見輝かしい世界のように見えるスポーツ界やスポーツ競技者においても、心身の問題に対する理解や、効果的な予防・援助方法の検討が求められる。

スポーツ競技者に限らず、自殺を引き起こす背景要因の1つとして、バーンアウト症候群（Burnout：燃え尽き症候群；以下、バーンアウトと記述）が挙げられる。このバーンアウトとは、Freudenberger（1974）によって概念化された、対人援助職者において見られる心理的な問題であり、Maslach & Jackson（1981）によって開発されたMaslach Burnout Inventory（以下、MBIと記述）の下位尺度である、「情緒的消耗感：emotional exhaustion」、「脱人格化：depersonalization」、「個人的達成感の減少：reduced personal accomplishment」がバーンアウトの構成要素として報告されている。また現在では、バーンアウトの問題は、看護師や養護施設スタッフ（久保・田尾，1994）だけではなく、教師（小橋，2013）や学生（Cushman & West, 2006），また現在では、スポーツ競技者やコーチ・監督といった指導者におけるバーンアウトの問題が報告されている。

そのような中、スポーツ競技者のバーンアウト

トとして、Smith（1986）による、「競技からの心理的、情緒的、また時に身体的な撤退」や、Raedeck（1997）による、「心身の消耗」、「成就感の減少」、「競技に対する価値下げ」を示す心理的な症候群であると定義されている。さらに、スポーツ競技者のバーンアウトの問題は、アイデンティティの消失（中込・岸，1991），オーバートレーニング、スポーツ傷害・外傷（Brenner, 2007），ドロップアウト（Smith, 1986）や自殺（大熊・西村，2003）との関連性が報告されており、スポーツ競技者の競技者生命だけではなく、彼らの一生に影響する問題であると思われる。そのため、効果的な予防方法・介入方法の開発を行う上で、スポーツ競技者のバーンアウトに関する基礎的な知見の蓄積が求められるが、未だに理解されていない側面が多いのが実情である（Raedeck & Smith, 2001）。

現在まで、スポーツ競技者を問わず、バーンアウトに関して、多くの調査研究が実施されている。それらの調査による共通的な理解として、バーンアウトは一時的なストレスに起因して発生するストレス反応ではなく、個人の特性や周囲の環境、また強大なストレスを長期的・複合的に体験することによって引き起こされ、それぞれの症状へ至るという、一連のプロセスを経て進行することが報告されている（Lewin & Sager, 2007; Gustafsson, Kentt  , & Hassm  n, 2011）。そのような中で、Smith（1986）によるcognitive-affective stress modelを始め、スポーツ競技者における様々なバーンアウトの生起プロセスが提唱されている。しかしながら、先行研究によって報告されたバーンアウトのプロセスには限界があり、実証的な研究には結びついていないことから、Gustafsson et al（2011）は、先行研究によって提唱されたバーンアウトの生起プロセスや、バーンアウトは症状が変化しながら展開するという報告を参考に、「先

行条件」,「先行反応」,「補足要因」,「パーソナリティ・コーピング」,「環境要因」,「主症状」,「不適応的な結果」からなる一連の生起プロセスを想定している。それによると,「先行要因」と「主症状」を行き来しつつ,その結果,ドロップアウトやパフォーマンスの低下等の「不適応的な結果」が発生することを仮定した,バーンアウトの仮説統合モデルを提唱している。また一方では,これらの先行研究における,スポーツ競技者のバーンアウトのプロセスは,バーンアウトの症状の発生前後における,副次的な要因について論じたモデルである。また,久保(2007)は,バーンアウトの原因を理解し,組織的・個人的な対策を講じることでバーンアウトを未然に防ぐことが可能であると示唆しているが,スポーツ競技者のバーンアウトの症状がどのように進行するのかという点については,未だ検証が行われていない。そのため,スポーツ競技者のバーンアウトを予防する上では,Gustafsson et al (2011)が提唱した,仮説統合モデルを用いることで理解が可能であると予想されるが,実際にバーンアウトを発生させているスポーツ競技者に対するスクリーニング検査や,効果的な介入援助を行う際には,どのような症状の展開プロセスを経てバーンアウトの症状が生起するのかという点について,理解する必要がある。

そのような中で,中込・岸(1991)は,運動部員を対象とした事例検討から,バーンアウトの発生機序として,「競技での成功体験」→「競技への熱中」→「競技成績の停滞・低下」→「精神的・肉体的消耗」という,MBIにおける「情緒的消耗感」と類似した症状が,最終的なバーンアウトの症状として発生することを示唆している。このように,スポーツ競技者におけるバーンアウトの生起プロセスについては,事例検討が実施されているが,量的な指標を用いた検討は行われていない。そのため,スポーツ競技者のバーンアウトに関する更なる理解や予防・援助を行う上で,バーンアウトの症状がどのように生起するのか量的な研究手法を用いて検証する必要がある。

現在まで,バーンアウトの症状における生起プロセスに関する研究は,主に対人援助職を対象と

して実施されている。それらの先行研究によると,バーンアウトの進行プロセスには大きく分けて2つの流れがあり,1つ目が,Maslach (1982)による,「情緒的消耗感」からバーンアウトの進行プロセスが始まり,「脱人格化」,「個人的達成感の減少」へと進展していくモデルである。また2つ目のモデルとしては,Golembiewski & Munzenrider (1984)による,「脱人格化」から「個人的達成感の減少」が起こり,「情緒的消耗感の減少」が発生するモデルが挙げられている。一方では,上記二つのモデルとは異なる生起プロセスがLewin & Sager (2007)によって報告されており,「個人的達成感の減少」から「脱人格化」が発生し,「情緒的消耗感」が引き起こされるというモデルが提唱されている。このように,バーンアウトの症状における生起プロセスに関する様々なモデルが,バーンアウトの概念誕生当初から報告されている。しかしながら,現在においても,「情緒的消耗感」,「脱人格化」,「個人的達成感の減少」というバーンアウトの症状が進展する経路について,コンセンサスは得られていないのが現状である。このように,一致した見解が得られていない原因として,それぞれの調査対象者における属性の差異が指摘されている(Lewin & Sager, 2007)。そのため,個人の属性によってバーンアウトのモデルは異なることが予想され,特定の属性におけるバーンアウトの生起プロセスを検討する際には,上記3つの進行プロセス・モデルを参考に,特定の対象者において適しているモデルを検証する必要がある。

そこで本研究では,スポーツ競技者のバーンアウトの進行プロセスについて,先行研究によって示されている3種類のモデルを参考に,横断的な分析を試みることによって大学生スポーツ競技者において最も適切なバーンアウト症状の生起プロセス・モデルについて検証することを目的として実施した。

## 2. 方法

### 2. 1 調査期間と調査対象者

調査期間は、2013年4月下旬から8月上旬であった。調査対象者は、都内の私立3大学にある学生体育会所属の大学生303名であった。得られた回答のうち、記入漏れ及び記入ミスのあったものを除き、有効回答である288名（有効回答率95.04%、男性238名、女性50名、平均年齢19.35歳、 $SD=1.27$ ）を調査対象とした。なお、調査対象者が所属している運動部活動は、集団競技（野球、バレーボール、サッカー等）及び個人競技（ソフトテニス、バドミントン等）等の非コンタクトスポーツを含む集団競技・個人競技であり、多種目に分散するように配慮を行い、総計団体にわたって調査を依頼した。また、競技レベルは、地区大会レベルから全国大会レベルと多種多様であった。

### 2. 2 調査内容

#### 2. 2. 1 基本的属性

フェイスシートにて、基本的属性（性別、学年、年齢）、所属部活動名について回答を求めた。なお、回答方法は、学年、年齢、所属部活動名は記述式にて実施し、性別については選択式にて実施した。

#### 2. 2. 2 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度(Burnout Scale for university Athlete: 以下、BOSAと記述)

スポーツ競技者のバーンアウトモデルを検証するに際し、先行研究によって開発されている大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度(Burnout Scale for university Athlete: 以下、BOSAと記述)を用いた(雨宮・上野・清水, 2013)。この尺度は、「対人情緒的消耗（項目例：私は、他の部員と協調しなければならないことが辛いと思うことがある）」、「個人成就感の欠如（項目例：私は、このチームに所属していることに、心から喜びを感じることもある）」、「練習情緒的消耗（項目例：私は、練習の内容に耐えられないと感じている）」、

「部活動の価値下げ（私は、このチームへの参加が自分にとって意味のないことだと思うことがある）」の4下位尺度各5項目総計20項目から構成されている尺度であり、先行研究において、構成概念妥当性および内的整合性が認められている。なお、本研究の結果を大学生スポーツ競技者だけではなく、広く適応させるために、項目内容および下位尺度名において「部活動」と記載されている箇所を「チーム」と変更し、調査項目を一部修正した上で本尺度を用いた。また、回答方法は、5件法（1：当てはまらない-5：当てはまる）により回答を求めた。

### 2. 2. 3 分析方法

本調査では、質問紙を用いた集合調査法および郵送法にて実施した。スポーツ競技者のバーンアウトモデルの検証を行うにあたり、BOSAの本研究における適応性を確認するために、信頼性係数(Cronbach's  $\alpha$ )の算出並びに、確認的因子分析(最尤法)による構成概念妥当性の検証を行った。次に先行研究におけるバーンアウトのモデルを参考に、スポーツ競技者のバーンアウト症状の生起プロセス・モデルの検証を行った。なお、モデルの比較検証においては、以下3つの仮説進行プロセスのモデルを想定し、モデルの検証を行った。

モデル1（以下、情緒的消耗感モデル）：Maslach (1982) によって提唱されたモデルである、「情緒的消耗感」から「脱人格化」が引き起こされ、その後「個人的達成感の減少」が発生することが仮定されたモデルである。また、Byrne (1993) が提唱した、「情緒的消耗感」と「個人的達成感の減少」が直接的に関連するというモデルについても、同様に検証する。

モデル2（以下、成就感モデル）：Lewin & Sager (2007) が提唱した、「個人的達成感の減少」から「脱人格化」が発生し、また「個人的達成感の減少」と「脱人格化」によって「情緒的消耗感」が発生するという仮説モデルである。同様に、中込・岸 (1991) は、スポーツ競技者のバーンアウトの生起プロセスに関する事例検討において、「情緒的消耗感」が最終的に発生することを報告して

おり、スポーツ競技者を対象とした際に、質的な研究によって、一部支持されているモデルである。

モデル3（以下、価値下げモデルと記述）：Golembiewski & Munzerinder (1984) による、「脱人格化」から「個人的達成感の減少」が起こり、「情緒的消耗感」に至るという理論に沿ったモデルである。なお、スポーツ競技者における「脱人格化」として、「価値下げ」が挙げられている。

以上のモデルを本研究における仮説進行プロセス・モデルとして設定し、分析を行った。

なお、バーンアウトモデルの検証を行うにあたって、パス解析を用いて、モデルの検討を行った。その際、適合度指標には *Goodness of Fit Index*（以下、*GFI*と記述）、*Adjusted Goodness of Fit Index*（以下、*AGFI*と記述）、*Comparative Fit Index*（以下、*CFI*と記述）、*Root Mean Square Error of Approximation*（以下、*RMSEA*と記述）、及び *Akaike's Information Criterion*（以下、*AIC*と記述）を用い、採択基準としてそれぞれ、*GFI*、*AGFI* 及び *CFI* の採択基準は0.90以上（山本・小野寺，2000；出村・西嶋・長澤・佐藤，2004；室橋，2007）、*RMSEA*は0.08以下（山本・小野寺，2000；田部井，2003；出村・西嶋・長澤・佐藤，2004）の場合にモデルの適合性が良いと判断した。また、確認的因子分析の推定法には最尤法を用い、モデルの識別性を確保するために、誤差変数から観測変数への各パスを1に拘束した。なお、分析ソフトは、SPSS21.0及びAmos21.0を用いた。

### 2. 3 倫理的配慮

本研究における被験者への倫理的配慮として、フェイスシートにて、回答の自由が保障されていること、採取したデータは、研究以外には一切使用しないこと、個人のデータを問題にすることはないこと等を説明した。さらに、調査の際には、口頭においても上記の説明を行い、調査時には各対象者に対して封筒を配布し、回答後に封をしてから回収することによって、周囲の者や回収者が内容を確認できないように配慮した上で調査を実施した。

## 3. 結果

モデルの検証に先立ち、既存の尺度であるBOSAが、本研究における対象者に対する応用の可能性を検討するために、信頼性及び妥当性の検証を行った。BOSAの各下位尺度において、Cronbachの $\alpha$ 係数の算出を行った結果、 $\alpha=.758$ から $.848$ であり、一定水準の信頼性が認められた。次に、確認的因子分析を行ったところ、尺度の原型モデルにおける適合度は  $GFI=.886$ 、 $AGFI=.846$ 、 $CFI=.908$ 、 $RMSEA=.071$ 、 $AIC=491.276$ を示した。*GFI*や*CFI*が基準値には届いていないものの、*AGFI*の値は $.846$ であり、また*RMSEA*の値も基準値を超えていることから、本研究の対象者における構成概念妥当性は、許容範囲内であると判断し、BOSAを本研究において活用する有用性が確認され、その後の分析を行った。

次に、スポーツ競技者のバーンアウト進行プロセスのモデルを検証するに際し、BOSAを構成する下位尺度間の関連性について検討を行うため、先行研究を参考に設定された仮説モデルについてパス解析による検証を行った。

まず、「情緒的消耗感」は、「対人情緒的消耗」及び「練習情緒的消耗」が、「チームの価値下げ」と「個人成就感の欠如」に関連し、また「部活動の価値下げ」が「個人成就感の欠如」に関連するという、Maslach (1982) や Byrne (1993) を参考に設定した「情緒的消耗感モデル」について検証を行った。パス解析の結果、この「情緒的消耗感モデル」においては、「対人情緒的消耗」(.27,  $p<.001$ ) および「練習情緒的消耗」(.69,  $p<.001$ ) から「チームの価値下げ」に対して有意な値を示し、「チームの価値下げ」が、「個人成就感の欠如」に対して有意な値 (.43,  $p<.001$ ) は有意な関連性を示した。しかしながら、「対人情緒的消耗」(-.04, n. s.) および「練習情緒的消耗」(-.09, n. s.) から「個人成就感の欠如」に対しては有意な値は抽出されなかった。また、「対人情緒的消耗」[.12 (.27  $\times$  .43)] および「練習情緒的消耗」[.30 (.69  $\times$  .43)] から、「個人成就感の欠如」に対し

て、「チームの価値下げ」を経由して影響する間接効果が確認された。このモデルの適合度指標は  $GFI=.833$ ,  $AGFI=.665$ ,  $CFI=.739$ ,  $RMSEA=.695$ ,  $AIC=157.811$  を示した。

次に、「成就感モデル」は, Lewin & Sager (2007) による, 「成就感の減少」から「チームの価値下げ」および「情緒的消耗感」に関連し, また「チームの価値下げ」から「情緒的消耗感」に関連するというモデルを参考にした仮説モデルである。モデル2について, パス解析を行った結果, 「個人成就感の欠如」から「部活動の価値下げ」に対して有意な関連性 ( $.35, p<.001$ ) が見られ, また価値下げから「対人情緒的消耗」 ( $.70, p<.001$ ) と「練習情緒的消耗」 ( $.82, p<.001$ ) に対して有意な関連性が示された。また, 「個人成就感の欠如」から「対人情緒的消耗」 ( $-.04, n. s.$ ) 及び「練習情緒的消耗」 ( $-.04, n. s.$ ) には有意な関連性が見られなかったが, 「個人成就感の欠如」から, 「対人情緒的消耗」 [ $.25 (.35 \times .70)$ ] および「練習情緒的消耗」 [ $.29 (.35 \times .82)$ ] に対して, 「チームの価値下げ」を経由して影響する間接効果が確認された。さらにモデルの適合度指標は  $GFI=.973$ ,  $AGFI=.735$ ,  $CFI=.972$ ,  $RMSEA=.229$ ,  $AIC=34.085$  であった。

また, モデル3の, Golembiewski & Munzerinder (1984) による, 「脱人格化」から「成就感の減少」が起こり, 「情緒的消耗感」に至るという理論に沿った「価値下げモデル」について, パス解析を行った結果, 「チームの価値下げ」が「個人成就感の欠如」 ( $.35, p<.001$ ), 「対人情緒的消耗」 ( $.70, p<.001$ ), 「練習情緒的消耗」 ( $.82, p<.001$ ) に有意な関連性を示したものの, 「個人成就感の欠如」から「対人情緒的消耗」 ( $-.04, n. s.$ ) 及び「練習情緒的消耗」 ( $-.04, n. s.$ ) に対するパスでは有意な値が得られなかった。なお, このモデルの適合度指標としては  $GFI=.973$ ,  $AGFI=.735$ ,  $CFI=.972$ ,  $RMSEA=.229$ ,  $AIC=34.085$  であった。

以上のことから, モデルの適合度指標で判断すると, 「成就感モデル」と「価値下げモデル」が適合度の高いモデルであり, 統計的な結果から, 「成就感モデル」と「価値下げモデル」が支持さ

れた。しかしながら, 先行研究によると, 「個人成就感」が減少することによって競技への参加に対して再評価するという段階に至ると報告されている (Cresswell & Eklund, 2006) という知見から, 「成就感モデル」の方がスポーツ競技者のバーンアウトプロセスについて理論的な解釈が可能であり, 今回の対象者においては「成就感モデル」が適切なモデルであることが判断された。なお, 「成就感モデル」のパス解析の結果を Fig. 1 に記載する。

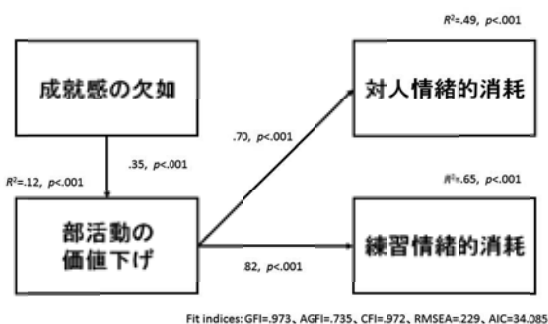


Fig. 1 「成就感モデル」におけるパス解析の結果  
注：誤差変数の記載はスペースの関係により省略

## 4. 考察

本研究におけるパス解析および先行研究の結果から, 仮説設定されたスポーツ競技者におけるバーンアウトの症状の生起プロセスは, 「成就感モデル」による, 「個人成就感の欠如」から「チームの価値下げ」が起こり, 「対人情緒的消耗感」および「練習情緒的消耗」が発生するというモデルが, 最も適していると判断された。先行研究によると, この「個人成就感の欠如」に関する要因は, 「情緒的消耗感」によって引き起こされることが示唆されているが (久保, 2007; 雨宮ら, 2013), 本研究の結果から, 「個人成就感の欠如」が, チームの活動や練習に参加することに対するモチベーションの低下や, 対人関係の問題といった, バーンアウトの症状を発生させるという, 新たな知見が明らかになった。先行研究において, 「個人成就感の欠如」が高いスポーツ競技者は, 強い自己否定的な行動をとることが推測されてい

る（雨宮ら，2013）。そのため，スポーツ競技やチーム内の対人交流について成就感を感じる機会が減少することによって，チームや競技に対して否定的な振る舞いが増え，バーンアウトを進行させると推察される。以上のことから，Lewin & Sager (2007) 及び，中込・岸 (1991) によって提唱された，バーンアウトの生起プロセス・モデルと一致しており，本研究の結果によって，これらの先行研究の結果が支持された。

次に，第2段階として，「チームの価値下げ」が発生することが明らかとなった。この「価値下げ」とは，スポーツ競技者のバーンアウトの特徴的な症状として報告されており，先行研究によると，「個人的達成感の減少」と「情緒的消耗感」によって引き起こされると示唆されている（Cresswell & Eklude, 2006; Goodger, Wolfenden & Lavalley, 2007）。しかし一方では，これらの先行研究における結果は，質的な研究手法によって得られたものであることから，量的な研究手法と質的な研究結果の比較検討が求められている（Gustafsson et al, 2011）。そのような中で，量的な研究手法を用いた本研究の結果から，「チームの価値下げ」が「個人成就感の減少」と「対人情緒的消耗感」および「練習情緒的消耗」の媒介変数として機能することが明らかとなった。「価値下げ」という概念は，スポーツ競技者特有のバーンアウトの構成要素ではあるが，MBIの下位尺度である「脱人格化」から派生した概念であり，この「脱人格化」は，「成就感の減少」の問題に対する対処方略として生じると報告されている（Lewin & Sager, 2007）。そのため，本研究の結果は，先行研究によって示された，バーンアウト理論を支持するものと思われる。また，「価値下げ」が発生しているスポーツ競技者は，自身の競技において，何が大切かということについて，考慮しなくなると推測されている（Raedeck, 1997）。同様に，バーンアウトを発生させたスポーツ競技者は，興味の喪失，欲望の欠如，スポーツに対するケアの減少といった特徴が報告されている（Silva, 1990）。しかしながら，スポーツ競技者にとって，競技を行うことの価値や効用を認知することが，競技を

継続する上で動機づけを高める要因であるが，一方では，それらが低下することによって，チームからの離脱や不適応を促進させると推察されている（雨宮ら，2013）。そのため，本研究の結果から，「個人成就感の欠如」によって「チームの価値下げ」が高まり，その結果「情緒的消耗感」を引き起こすことが明らかとなった。

第3段階として，「対人情緒的消耗」と「練習情緒的消耗」が最終的なバーンアウトの症状として引き起こされることが，本研究の結果から明らかとなった。先行研究において，「情緒的消耗感」がバーンアウトの主症状であり，「脱人格化」や「個人成就感の欠如」が「情緒的消耗感」の枯渇状態によって引き起こされる副次的な結果であることが報告されている（久保，2007；雨宮ら，2013）。しかしながら，Golembiewski & Munzerinder (1984) や Lewin & Sager (2007) によって，「情緒的消耗感」がバーンアウトの最終的な症状であるという報告もなされており，現在まで一致した見解は得られていない。これは，対象者の属性による違いが想定され，スポーツ競技者を対象とした本研究の結果や先行研究における報告（中込・岸，1991）から，スポーツ競技者のバーンアウトは，「個人成就感の欠如」や「価値下げ」が発生し，それらによって「情緒的消耗感」が引き起こされることが予想される。しかしながら，Raedeck (1997) は，スポーツ競技者のバーンアウトは，トレーニングや競技への強烈な要求と関連する情緒的・身体的な消耗によって表出すると報告している。つまり，スポーツ競技者のバーンアウトにおいても，「情緒的消耗感」を主症状として解釈することは可能であろう。そのため，競技からの離脱や不適応，また自殺を引き起こす最大の要因は「情緒的消耗感」であると予想される。

以上のことから，スポーツ競技者におけるバーンアウト症状の生起プロセスとしては，「個人成就感の欠如」が第1段階として発生し，次に，第2段階として「チームの価値下げ」が生じ，第3段階として「情緒的消耗感」が発生することが推察された。Gustafsson et al (2011) による仮説統合モデルに準拠すると，バーンアウトを発生させ

たスポーツ競技者は、スポーツ傷害・外傷やオーバートレーニング、成功体験から競技へ固執するというような先行条件、またソーシャルサポートの資源の減少やパーソナリティと関連する個人の脆弱性など、様々な要因によってバーンアウトの初期症状が発生する。次にバーンアウト症状のプロセスに進展すると、「個人成就感の欠如」が発生し、モチベーションの低下や対人関係の希薄さが高まることが予見される。その後、競技や所属するチームに対する「価値下げ」を介して、最終的に「情緒的消耗感」を引き起こされると推測される。

このように、本研究の結果から、スポーツ競技者におけるバーンアウト症状の生起プロセスを明らかにすることができた。特に、スポーツ競技者のバーンアウトは、最終段階において「情緒的消耗感」が発生することが明らかとなった。そのため、Gustafson et al (2011) による仮説統合モデルに倣うと、バーンアウトの症状が発生した後に進展する不適応的な結果に直接的に関連するものは、「情緒的消耗感」であると推測される。また、スポーツ競技者の自殺を引き起こす1要因として、バーンアウトが挙げられていることから、バーンアウトの症状が「情緒的消耗感」へと進行しているスポーツ競技者は、自殺に至る危険性も比較的高いと予想される。そのため、そのような症状を表出しているスポーツ競技者に対するアセスメントや、早急な介入支援が求められよう。

最後に、本研究における限界点および、今後の展望について述べる。本研究では、スポーツ競技者におけるバーンアウトの生起プロセスについて、量的な研究手法を用いた検討を実施し、新たな知見を提供することに成功した。しかしながら、調査対象者の属性（性別、競技水準、競技歴等）に関する調査や、バーンアウトを発症させた後の不適応反応（チームからの回避行動、ドロップアウト等）に関する調査について、課題が残っており、今後更なる調査を実施する必要がある。

次に、本研究において、スポーツ競技者のバーンアウト生起プロセスとして支持された「成就感モデル」では、「個人成就感の欠如」→「価値下

げ」→「情緒的消耗感」を仮定している。しかしながら、いくつかの先行研究においては、「個人成就感の欠如」→「価値下げ」のプロセスが報告されているものの、「価値下げ」から「情緒的消耗感」に至るという関連性については報告されておらず、一方では、「情緒的消耗感」が「価値下げ」を高めることが事例研究によって報告されている (Cresswell & Eklund, 2006)。同様に、雨宮ら (2013) が報告しているように、日本人の「和」を重んじながら集団的な社会を築いていく国民性は、スポーツ集団という社会的集団システムにおいても、反映されることが予想され、諸外国のスポーツ集団とは異なるバーンアウトの発生プロセスや、問題の構造、また介入手法の検討が可能であると予想される。そのため、スポーツ競技者の育成歴、また養育者や指導者といった愛着対象との関係を考慮し、本研究の結果をもとに質的調査を行うことによって、更なる知見を獲得する必要がある。

以上のような課題は残るものの、本研究によって、スポーツ競技者のバーンアウトに関する理解を高めることができた。本研究によって示された知見が、日本のスポーツ競技者の精神的健康度およびパフォーマンスレベルの向上に寄与することを期待している。

## 引用文献

- 雨宮 怜・上野 雄己・清水 安夫 (2013). 大学生スポーツ競技者のアスレティック・バーンアウトに関する研究：大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の開発及び基本的属性を用いた検討. *スポーツ精神医学*, 10, 51-61.
- Brenner, J. S. (2007). Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes. *American Academy of Pediatrics*, 119, 1242-1245.
- Byrne, B. M. (1993). The Maslach Burnout Inventory: Testing for factorial validity and invariance across elementary, intermediate and secondary teachers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 66, 197-212.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The nature of Player burnout over a thirty-week "rugby year". *Journal of Science and Medicine in Sports*, 9, 125-134.
- Cushman, S., & West, R. (2006). Precursors to college student burnout: Developing a Typology of



- Understanding. *Qualitative Research Reports in Communication*, 7, 23-31.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff - Burn-Out. *Journal of social issues*, 30, 159-165.
- Golembiewski, R. T., Munzenrider, R. F. (1984). Phases of psychological burn-out and organizational co-variants: a replication using norms from a large population. *J Health Human Resour Admin*, 7, 290-323.
- Gooder, K., Wolfenden, L., & Lavalley, D. (2007). Symptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in junior tennis players. *International Journal of Sport psychology*, 38, 342-364.
- Gustafsson, H., Kentt  b, G., & Hassm  n, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 3-24.
- 出村慎一・西嶋尚彦・長澤吉則・佐藤進 (2004). 健康・スポーツ科学のためのSPSSによる多変量解析入門 杏林書院pp. 131-157.
- 小橋繁男 (2013). 小中学校教師のストレスとバーンアウト、離職意思との関係 日本保険科学学会, 15, 240-259.
- 久保真人 (2007). バーンアウト (燃え尽き症候群) : ヒューマンサービス職のストレス. 日本労働研究雑誌, 49, 54-64.
- 久保真人・田尾雅夫 (1994). 看護婦におけるバーンアウト : ストレスとバーンアウトとの関係. 実験社会心理学研究, 34, 33-43.
- Lewin, J. E., & Sager, J. K. (2007). A process model of burnout among salespeople: some new thoughts. *Journal of Business Research*, 60, 1216-1224.
- Maslach, C. (1982). Burnout: the cost of caring. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Maslach C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99 - 113.
- 室橋弘人 (2007). 適合度指標 豊田秀樹 (編) 共分散構造分析 [Amos 編] 東京図書 pp. 236-245.
- 中込四郎・岸 順治 (1991). 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究. 体育学研究, 35, 313-323.
- 大熊節子・西村秀樹 (2003). スポーツ競技者のバーンアウトに関する社会学的一視座 : 一流競技者と所属集団との関連性をめぐって. 健康科学, 25, 79-85.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- 田部井明美 (2001). SPSS完全活用法共分散構造分析 (Amos) によるアンケート処理 東京図書pp. 145-146.
- 上野雄己・清水安夫 (2011). 大学生スポーツ競技者用ストレスサー尺度の開発 : 基本的属性及びストレス反応との関連性の検討 体育研究, 44, 16-25.
- 山本嘉一郎・小野寺孝義 (2000). 共分散構造分析とその適用 山本嘉一郎・小野寺孝義 (編) Amos による共分散構造分析と解析事例 ナカニシヤ出版pp. 1-22.

## 注

本研究は、笹川スポーツ財団の『笹川スポーツ研究助成』の助成金を受けて実施された。